

今回は『不眠症』についてのお話です。

約 5 人に 1 人は不眠症になっていると言われており、更に生活の多様性、不規則性に伴い増加の傾向にあります。必要な睡眠時間は各個人により差（概ね 5～8 時間）がありますが、目安としては、『朝の寝覚めが良く、日中に眠気、ダルさが無く活動に影響が無い』という事になります。

●不眠症の原因・・・思い当たることはありますか？

様々な原因があり、それぞれが重なって不眠症が出てくることもあります。

**加齢** ... 加齢により睡眠時間は短くなり、睡眠自体も浅くなる傾向にある。

**ストレス** ... 肉親の不幸、転居、介護、仕事等の多忙、騒音など

**生活パターン** ... 交代制勤務、夜型生活など

**疾患** ... 高血圧、うつ病、認知症、体の痛みや痒みのある疾患、更年期障害など

**飲食物** ... 香辛料などの刺激物の摂取、酒、茶やコーヒー等のカフェイン含有飲料など

**薬** ... 気管支拡張剤、甲状腺ホルモン剤等によるものや睡眠剤・安定剤の急な中止（反跳性不眠）など



●不眠症への基本的な対処法

**睡眠剤は眠ろうとする 30 分以内に服用**

... 『早く飲み過ぎると転倒や記憶が飛ぶ（前向き健忘）、効果が出ない』などの原因となる。

**朝に光を浴びる** ... 起床時間を決めておき、朝に光を浴びることで体のリズムができ、夜に自然と眠くなってくれる（約 14～16 時間後）ようになる。

**昼寝** ... 『昼寝は 1 時間以内』にする。昼寝をし過ぎると夜の睡眠時間がその分削られて少なくなる。

**風呂、運動** ... 熱過ぎる風呂や激しい運動は脳を興奮させて睡眠の邪魔をする。『就寝約 1 時間前の温めの風呂』は体温の差ができ眠気を誘ってくれる。『軽い運動』は適度に身体を疲れさせて眠気を誘ってくれる。

**飲酒** ... 『寝酒は駄目』深い睡眠を減らし、夜中に目覚める原因となる。耐性ができて余計酒の量が増える原因となる。また、睡眠剤、安定剤の効果を強くし、翌日まで効果が残ることがある。

**生活リズム** ... 規則正しい食事、運動を心掛け、『生活のリズム』を作り上げる。



●こんな症状で眠れないなら・・・原因対策をしてみよう！



症状	原因	対策
ストレスがあり眠れなくなりました。	ストレスによる興奮が睡眠の邪魔をしている。	温めの風呂に就寝 1 時間以上前に入る、音楽などで『リラックス』してストレスの緩和、除去をする。
足がピクついて眠れない。	妊娠中、鉄欠乏貧血、慢性腎不全の方などが出やすく、不眠症で無い可能性がある。	足のムズムズを改善する治療と原因疾患の治療を行う。
トイレに何度も行きたくなり目が覚める。	泌尿器科の疾患の可能性がある。	頻尿に対する治療が必要。『夜に水分を摂り過ぎない』ようにする。
痛みや痒みがあって寝付けない。途中で目が覚める。	痛みや痒みが睡眠を邪魔している可能性がある。老人性皮膚疾患、アトピー性皮膚炎、腰痛や閉塞性動脈硬化症など色々な疾患で起こる。	痛み止めや痒み止めで対処。原因疾患の治療が必要。
床に入っている時間は長く寝ているつもりだが寝た気がしない。	長く床に入り過ぎている可能性。床で比較的長く過ごす人に多い。 イビキや呼吸が寝ている途中で途切れることがある人は睡眠中無呼吸症候群や喘息などの可能性がある。	睡眠時間が長過ぎて深い睡眠が取れてないので『我慢して少し長く起きておく』。 日中の活動に影響（急な眠気など）が出ることがあり疾患に対する治療が必要。
睡眠時間がバラバラでしか取れない。	生活のリズムが乱れている。交代制仕事で自分の生活パターンが作れない。	間での睡眠は 1 時間程度の短いものにし、『基本の睡眠時間帯を決めて睡眠リズムを極力作る』。最近多くなってきているコントロールが難しい不眠症である。

**安全性**... 今主流の睡眠剤は昔のものとは違い『多量に服用しても呼吸抑制や身体性依存は殆ど起こらず安全なもの』になっています。

**睡眠剤を止めていく際は**... 『医師に相談の上、少しずつ量を減らしていく』。急に中止すると不眠症が以前よりひどくなることもあり、注意が必要です。

**注意**... 睡眠において一番悪いのは『睡眠剤を飲まず眠れない』ことであり、まず、『睡眠剤をきちんと飲んで十分な睡眠を取れる』ようになりましょう！不眠症は万病の元になります。